

Prajñā pāramitā Hṛdaya Sūtra =  
般若波羅蜜多心經 = bōrě bōluómìduō xīnjīng =  
'Herz von Prajñā pāramitā' Sutra =  
'Herz der Vollkommenheit der Weisheit' Sutra

oder kurz:

Hṛdaya Sūtra = 心經 = xīnjīng = Herz Sutra

Übersetzung der *kurzen* chinesischen Version aus dem Jahr 649 uZ.

von 玄奘 Xuanzang (602 – 664 uZ.)

mit einigen einführenden Anmerkungen von

M.B. Schiek, Ulm,

© Okt. 2014: V-0.90; aktuell: 29. Jan. 2016: V-0.96-4 .

## Inhaltsverzeichnis

<a href="#">Einführung</a> .....	2
<a href="#">Version der Sangha „Buddhistische Meditation Ulm“</a> .....	4
<a href="#">Einige kleine Anmerkungen zum Herz Sutra</a> .....	7
<a href="#">Anhänge</a> .....	13
<a href="#">1. Eine wörtliche Übersetzung des Herz Sutra (TTP, Nr. 251)</a> .....	13
<a href="#">2. Zwei Übersetzungen des Ehrw. Thich Nhat Hanh (1989, 2011)</a> .....	16
<a href="#">3. Übersetzung der langen Version des Herz Sutra (TTP, Nr. 253)</a> .....	21
<a href="#">Literaturangaben</a> .....	23

## Einführung

Das Herz Sutra ist wohl der bekannteste und meistrezitierte Text des Mahāyāna-Buddhismus. Das Herz Sutra stellt eine kurze Zusammenfassung der Inhalte der Prajñāpāramitā-Literatur dar, die in Nordindien ab dem 1. Jahrhundert vor uZ. entstand. Die bekanntesten frühen Sutren dieser Literatur sind das Aṣṭasāhasrikā-Prajñāpāramitā Sutra (Vollkommenheit der Weisheit in 8000 Zeilen) und das Vajracchedikā-Prajñāpāramitā Sutra (Diamant Sutra). Diese beiden Sutren erklären und preisen die zentralen Konzepte des Mahāyāna-Buddhismus, die Einsicht in die *Einheit von Mitgefühl und Weisheit* als die Basis des Bodhisattvawegs und die Einsicht in die *Leerheit aller Phänomene* als den Eintritt in die Befreiung (nirvāṇa).

Das hier betrachtete Herz Sutra ist wohl späteren Ursprungs, da es am Ende des Textes ein Mantra einführt und damit implizit auf den frühen tantrischen Buddhismus Bezug nimmt, der in Indien ab dem 3. Jahrhundert uZ. entstand. Möglicherweise wurde dieses Herz Sutra auch als eine Dhāraṇī verwendet, eine auswendig gelernte Essentialisierung eines großen Sutra, dessen häufiger Rezitation eine heilsame und schützende Wirkung zugeschrieben wurde.

Die Buddhisten und Sinologen John McRae und seine Frau Jan Nattier argumentieren, daß die kurze Version des Herz Sutra eine in China entstandene Zusammenfassung von Kumārajīva's chinesischer Übersetzung (402 uZ.) des *Große Vollkommenheit der Weisheit Sutra* (Taisho Tripitaka Nr. 233) ist, die sich in China weit verbreitete und erst deutlich später ins Sanskrit übersetzt wurde. Diese Nattier-Hypothese wird heute in der Buddhistologie allgemein vertreten.

Die Sanskrit Prajñāpāramitā-Literatur und die Sanskrit-Version des Herz Sutra wurden ausführlich von Edward Conze studiert. Die aktuellste dem Verfasser bekannte Conze-Sanskrit-Version mit den allerneuesten Korrekturen stammt von Jayarava (s.u. Literatur).

Wir beziehen uns hier auf die sog. *kurze* chinesische Version von Xuanzang (649 uZ.) in 260 Zeichen (Taisho Tripitaka Nr. 251):

[https://www.cbeta.org/result/normal/T08/0251\\_001.htm](https://www.cbeta.org/result/normal/T08/0251_001.htm)

<http://www1.pu.edu.tw/~bmon/Heart.html>

und zitieren zunächst die von der Buddhistischen Meditationsgruppe Ulm (BMU) in ihrer Praxis verwendete Version des Herz Sutra, die sich auf eine eigene wörtliche Chinesisch-Deutsch Übertragung und zwei ältere Übersetzungen des Ehrwürdigen Thich Nhat Hanh (1989, 2011)

stützt. Es folgen einige kleine Anmerkungen zum Herz Sutra, die als Antworten auf Fragen in der Buddhistischen Meditationsgruppe Ulm (BMU) entstanden sind, und die nicht die Absicht haben, sich mit den ausführlichen und tiefgründigen Kommentaren des Ehrw. Thich Nhat Hanh, des Ehrw. Dalai Lama und anderer bedeutender Dharmalehrer und Gelehrter zu vergleichen.

Im Anhang geben wir unsere wörtliche Übersetzung des chinesischen Textes wieder, die beiden veröffentlichten deutschen Versionen des Ehrwürdigen Thich Nhat Hanh (1989, 2011), die *lange* Version des Herz Sutra und ein Literaturverzeichnis.

Mögen alle Wesen glücklich sein!  
M.B. Schiek, Ulm, Oktober 2014.



水牛 中 空 = **shuǐ niú zhōng kōng** =  
**Wasserbüffel inmitten von Shūnyatā**

## Version der Sangha „Buddhistische Meditation Ulm“

般若波羅蜜多心經 Bō rě bō luó mì duō xīng jīng	Prajnaparamita Herz Sutra
觀自在菩 Guān zì zài pú sà	Der Bodhisattva Avalokiteshvara
行深般若波羅蜜多時 xíng shēn bō rě bō luó mì duō shí	tief im Strom Vollkommenen Verstehens
照見五蘊皆空 zhào jiàn wǔ yùn jiē kōng	erhellte die fünf Skandhas und fand sie gleichermaßen leer.
度一切苦厄 dù yí qiè kǔ è	Dies durchdringend überwand er alles Leiden.
舍利子 Shè lí zǐ	Höre, Shāriputra,
色不異空空不異色 sè bú yì kōng kōng bú yì sè	Form ist Leerheit, Leerheit ist Form,
色即是空空即是色 sè jí shì kōng kōng jí shì sè	Form ist nicht verschieden von Leerheit, Leerheit ist nicht verschieden von Form.
受想行識亦復如是 shòu xiǎng xíng shì yì fù rú shì	Dasselbe gilt für Empfindungen, Wahrnehmungen, geistige Formkräfte und Bewußtsein.
舍利子 Shè lí zǐ	Höre, Shāriputra,
是諸法空相 shì zhū fǎ kōng xiàng	alle Dinge sind durch Leerheit gekennzeichnet.
不生不滅 bù shēng bú miè	Weder entstehen sie, noch vergehen sie,
不垢不淨 bú gòu bú jìng	sie sind weder unrein noch rein,
不增不減 bù zēng bù jiǎn	weder zunehmend, noch abnehmend.
是故空中無色 shì gù kōng zhōng wú sè	Daher gibt es in der Leerheit weder Form,
無受想行識 shì gù kōng zhōng wú sè	noch Empfindung, noch Wahrnehmung, noch geistige

	Formkraft, noch Bewußtsein;
無眼耳鼻舌身意 wú yǎn ěr bí shè shēn yì	kein Auge, kein Ohr, keine Nase, keine Zunge, keinen Körper, keinen Geist,
無色聲香味觸法 wú sè shēng xiāng wèi chù fǎ	keine Form, keinen Klang, keinen Geruch, keinen Geschmack, keine Berührung , kein Objekt des Geistes;
無眼界乃至無意識界 wú yǎn jiè nǎi zhì wú yì shì jiè	keinen Bereich der Elemente von den Augen bis hin zum Geist- Bewußtsein;
無無明亦無無明盡 wú wú míng yì wú wú míng jìng	keine Unwissenheit und kein Ende der Unwissenheit
乃至無老死亦無老死盡 nǎi zhì wú láo sǐ yì wú láo sǐ jìng	bis hin zu kein Alter und keinen Tod;
無苦集滅道 wú kǔ jí miè dào	kein Leiden, keinen Ursprung des Leidens, kein Erlöschen des Leidens, keinen Weg,
無智亦無得 wú zhì yì wú dé	kein Verstehen, kein Erlangen.
以無所得故 yǐ wú suǒ dé gù	Weil es kein Erlangen gibt
菩提薩埵 pǔ tí sà duō	finden die Bodhisattvas,
依般若波羅蜜多 yī bō rě bō luó mì duō	in Vollkommenem Verstehen ruhend,
心無罣礙 shīn wú guà ài	keine Hindernisse in ihrem Geist.
無罣礙故 wú guà ài gù	Keine Hindernisse erlebend
無有恐怖 wú yǒu kǒng bù	überwinden sie die Angst,
遠離顛倒夢想 yuǎn lí diān dǎo mèng xiǎng	befreien sich selbst für immer von Täuschung
究竟涅槃 jiù jìng niè pán	und verwirklichen Vollkommenes Nirvana.
三世諸佛 sān shì zhū fó	Alle Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

依般若波羅蜜多故 yī bō rě bō luó mì duō gù	erreichen, dank dieses Vollkommenen Verstehens,
得阿耨多羅三藐三菩提 dé ā nù duō luō sān miǎo sān pǔ tí	vollständige, wahre und universale Erleuchtung.
故知般若波羅蜜多 gù zhī bō rě bō luó mì duō	Daher sollte man erfahren, daß Vollkommenes Verstehen
是大神咒 shì dà shén zhòu	ein großes, geistesmächtiges Mantra ist,
是大明咒 shì dà míng zhòu	ein großes, erleuchtendes Mantra,
是無上咒 shì wú shàng zhòu	ein unübertroffenes Mantra,
是無等等咒 shì wú déng děng zhòu	ein unvergleichliches Mantra,
能除一切苦 néng chú yí qiè kǔ	das alles Leiden aufhebt,
真實不虛 zhēn shí bù xū	die unzerstörbare Wahrheit.
故說般若波羅蜜多咒 gù shuō bō rě bō luó mì duō zhòu	Das Mantra der Prajnaparamita sollte daher verkündet werden.
即說咒曰 jí shuō zhòu yuē	Dies ist das Mantra:
揭諦揭諦波羅揭諦 jié dì jié dì bō luó jié dì	Gate Gate Paragate
波羅僧揭諦 bō luó sēng jié dì	Parasamgate
菩提娑婆訶 pǔ tí sà bó hē	Bodhi Svaha.

Audio-Datei im OGG-Vorbis-Format: [Herzsutra - Sangha BM-Ulm](#) .

## Einige kleine Anmerkungen zum Herz Sutra

1. Manche der Freundinnen, Freunde und Gäste unserer Meditationsgruppe haben Schwierigkeiten mit dem Verständnis des Herz Sutra, des 'Prajñāpāramitā Hṛdaya Sūtra'. Da das Herz Sutra ein fundamentaler Text aller buddhistischen Mahayana-Schulen (Chan-/Zen-Schulen, tibet. Schulen, etc.) ist, rezitieren wir das Herz Sutra regelmäßig an unseren Meditationsabenden und die Empfehlung ist, daß wir das Herz Sutra auch in unsere persönliche Meditationspraxis einbauen.

Die Verständnis-Schwierigkeiten mit dem Herz Sutra sind für AnfängerInnen auf einem buddhistischen Weg völlig natürlich und haben zumeist eine zweifache Ursache:

- zunächst einmal ist die verwendete buddhistische Fachterminologie anfangs noch völlig unbekannt,
- zum zweiten fehlen in der Regel anfangs noch die entsprechenden *nichtdualen* Meditationserfahrungen, die uns das Herz Sutra völlig klar und verständlich machen.

Die Literatur der 'Prajñāpāramitā' Sutren ist umfangreich, siehe hierzu etwa:

<https://en.wikipedia.org/wiki/Prajnaparamita>

Das kürzeste 'Prajñāpāramitā' Sutra umfaßt nur einen Sanskrit-Buchstaben: ॐ = a = nein/nicht !

Das von uns rezitierte 'Prajñāpāramitā' Herz Sutra ist etwas länger, sagt im Wesentlichen aber das Gleiche aus:

alles was wir über die *Einheit* sagen können, ist unzulänglich, mißverständlich und trifft ES nicht, und doch können wir diese Erfahrung machen - und dann aus dieser Erfahrung heraus leben und zum Wohle aller Wesen wirken.

Welche Empfehlung können wir geben, um uns einem tieferen Verständnis des Herz Sutra anzunähern:

- Studium der Kommentarliteratur, z.B. des kleinen und schönen Büchleins von Thich Nhat Hanh: Mit dem Herzen verstehen,
- häufiges Lesen/Rezitieren des Herz Sutra,
- häufiges Meditieren,
- regelmäßige buddhistische Meditations-Retreats, z.B. 1 / Jahr.

und daneben können wir uns entspannen - vielleicht verstehen wir dann

intuitiv leichter, um was hier eigentlich geht –  
 siehe etwa die schönen Bilder und Texte von Martine Batchelor:  
[https://www.mb-schiekel.de/Batchelor\\_Martine-  
 ein\\_kleiner\\_Leitfaden\\_zur\\_Erleuchtung.pdf](https://www.mb-schiekel.de/Batchelor_Martine-ein_kleiner_Leitfaden_zur_Erleuchtung.pdf)

Also weiterhin viel Reibung, Widerspruch, Freude und Inspiration mit dem Herz Sutra :-)

2. Das Herz Sutra wird in allen Klöstern des Mahayana-Buddhismus regelmäßig rezitiert, gelesen, kommentiert und kontempliert, und auch Laien-Praktizierende des Chan/Zen rezitieren oder singen dieses Sutra zumeist täglich.

Ein kleiner Blick zurück in die Geschichte des Buddhismus mag hier vielleicht hilfreich sein. Jeder Lehrer und jede Lehrerin hat in Begabung und Temperament sehr unterschiedliche Schüler und Schülerinnen - und so war dies natürlich auch bei Buddha.

In unserem Zusammenhang sind insbesondere drei bedeutende Schüler und eine Schülerin des Buddha zu nennen:

- Sāriputta (Shāriputra, skt.), mit einer außerordentlichen Begabung zu analytischem und philosophischem Denken und Sprechen. Auf ihn stützt sich die später entstandene Abhidhamma-Tradition, das sog. *höhere Dhamma*, der früheste Ansatz einer buddhistischen Philosophie und Psychologie.
- Ānanda, der jahrzehntelange Begleiter des Buddha, ein bescheidener und freundlicher Mensch mit einem großen Herz, dessen Anliegen es immer war, das Dhamma auch Laien und Frauen zugänglich zu machen und dessen Intervention bei Buddha wir die Gründung des buddhistischen Frauen-Ordens verdanken.
- Makākassapa (Mahākāshyapa, skt.), ein recht kompromißloser Asket, der hauptsächlich im Wald gelebt hat, sich weigerte mit Frauen zu reden und die Häuser von Laien zu betreten. Mahākassapa (und dessen Schüler) kritisierten Ānanda häufig als zu *weich*, zu *emotional*, zu *freundlich und zugewandt* gegenüber Laien und Frauen. Insbesondere warf man Ānanda vor, daß er beim Tod des Buddha geweint hatte! Mahākassapa ist in den Augen des Verfassers dieser Zeilen eine psychologisch problematische Gestalt im frühen Buddhismus, aber er beanspruchte nach Buddhas Tod die Führung der Sangha und die Mehrheit der Mönche folgten ihm.



- Mahāpajāpatī Gotamī, Buddhas Tante, die Buddha nach dem Tod seiner Mutter bei dessen Geburt liebevoll aufgezogen hatte. Als Gotamī nach dem Tod ihres Mannes (Buddhas Vater), des Fürsten Shuddhodana, den Buddha bat, die erste Nonne unter Buddhas Anleitung werden zu dürfen, lehnte Buddha die dreimal vorgetragene Bitte dreimal ab. Erst der eindringlichen Intervention von Ānanda war es dann zu verdanken, daß Gotamī Nonne werden durfte und somit ein buddhistischer Nonnenorden gegründet war.

In den zweihundert Jahren nach Buddhas Tod verschärfte sich der Konflikt zwischen der asketischen Mahākassapa- und der lebensfreundlicheren Ānanda-Fraktion. Der asketische Teil der Bewegung erreichte die Marginalisierung des Frauenordens, bis dieser als ausgestorben galt, und die Marginalisierung der Laien, so daß diesen nur noch eine Rolle als Almosengeber und nicht mehr als Praktizierenden zugestanden wurde. Beides können wir heute noch anschaulich in einigen Theravada-Ländern besichtigen. In der Tradition der Ānanda-Schule entstand als eine Gegenbewegung zur geistig verengten Mönchssangha der Mahayana-Buddhismus. Die frühesten schriftlichen Zeugnisse (2. Jh. vor uZ.) des Mahayana-Buddhismus sind die 'Prajñāpāramitā' Sutren, insb. das 'Aṣṭasāhasrikā-Prajñāpāramitā' Sutra (Vollkommenheit der Weisheit in 8000 Zeilen) und das 'Vajraccheddika-Prajnaparamita' Sutra (Diamant-Sutra). Der Mahayana-Buddhismus betont die prinzipielle Gleichwertigkeit von Mönchen, Nonnen und Laien beiderlei Geschlechts, und die zentrale Bedeutung der Übung von Mitgefühl und Herzens-Weisheit (prajñā). Dieser Weg heißt Bodhisattva-Weg:  
bodhi = Erwachen, sattva = Wesen.

Der Mahayana-Buddhismus führt hier, der hinduistischen Kultur Indiens entsprechend, *transzendente Bodhisattvas* als spirituelle Archetypen ein. Einer der wichtigsten transzendenten Bodhisattvas ist Avalokiteshvara (tib. Chenrezig, männl.; chin. Guanyin, weibl.), der/die Bodhisattva des Mitgefühls. Mit Avalokiteshvara sind die Mantren

OM MANI PADME HUM,

NAMO KUAN SHI YIN PU SA, KWAN ZEON BOSAI, u.a.

verbunden.

Dieser Bodhisattva des Mitgefühls erklärt nun im Herz Sutra dem berühmten Schüler des Buddha und frühbuddhistischen Philosophen Shāriputra, was eigentlich unter Weisheit, prajñā, zu verstehen sei:  
"Der Bodhisattva Avalokiteshvara, tief im Strom vollkommenen Verstehens, erhellte die fünf Skandhas und fand sie gleichermaßen leer.

Dies durchdringend überwand er alles Leiden."

3. Der Buddha hat wiederholt erklärt: "Ich lehre nur Eines, die Wahrheit vom Leiden und von der Überwindung des Leidens." Daher läßt sich der buddhistische Weg vollständig über die *Vier Edlen Wahrheiten* erklären und verstehen:

- die Wahrheit vom Leiden,
- die Wahrheit vom Ursprung des Leidens,
- die Wahrheit von der Überwindung (vom Erlöschen) des Leidens,
- die Wahrheit vom Weg zur Überwindung des Leidens.

Im obigen Abschnitt des Herz Sutra heißt es nun, daß der Bodhisattva Avalokiteshvara, der/die Bodhisattva des Mitgefühls, das Leiden durch *tiefes Verstehen* (skt. prajñā , p. paññā) überwand - und zwar nicht durch Versenkung in ein *göttlich Absolutes*, sondern durch Versenkung in den dynamischen Strom eines *Vollkommenen Verstehens*. Und in dieser Versenkung entdeckte er, daß die 5 Skandhas und alle anderen Dinge (skt. dharmas) *leer* sind.

Buddha hat einen Mensch gesehen als das Zusammenkommen von 5 Aggregat-Gruppen:

- Körper = Körperlichkeitsgruppe (skt./p. rūpa)
- Empfindung = Empfindungsgruppe (skt./p. vedanā)
- Wahrnehmung = Wahrnehmungsgruppe (skt. samjñā, p. saññā)
- geistig-psychische Formkraft = Geistesformationsgruppe (skt. samskāra, p. samkara/sankhāra)
- Bewußtsein = Bewusstseinsgruppe (skt. vijñāna, p. viññāna)

Natürlich ist diese Kategorisierung eines Menschen, wie jede andere Kategorisierung, weitgehend willkürlich, aber sie ist aus der Sicht von Buddha hilfreich auf dem Weg der Befreiung, da sie den Schwerpunkt auf den menschlichen Wahrnehmungsprozeß richtet. Und diese Kategorisierung drückt auch sehr deutlich die Einsicht von Buddha aus, daß im Menschen keine ewige und unveränderliche göttliche *Seele* (skt. ātman, p. ātta) gefunden werden kann. Mit anderen Worten heißt das, daß alle 5 Skandhas und auch alle sonstigen Dinge (skt. dharmas) *leer* sind, genauer gesagt, *leer von einem ewigen und unveränderlichen Selbst/Ich*. Kurzum: der Mensch und alle Dinge in diesem Universum sind aus der Sicht des Buddha keine *festen Dinge*, sondern ein steter Fluß der Veränderung, ein Fluß des Entstehens und Vergehens.

Daher sagt das Herz Sutra:

"Der Bodhisattva Avalokiteshvara, tief im Strom vollkommenen Verstehens, erhellte die fünf Skandhas und fand sie gleichermaßen leer. Dies durchdringend überwand er alles Leiden."

Es ist diese Einsicht in den Strom des Werdens & Vergehens und in die *Leerheit* und *Substanzlosigkeit* aller Dinge, die Avalokiteshvara tiefen Frieden geschenkt hat, und die ebenso uns tiefen Frieden und damit die Überwindung selbstgeschaffenen Leidens schenken kann.

4. Der Buddha lehrte also, daß alle Skandhas, d.h. alle Aggregat-Gruppen eines Menschen und auch alle anderen Dinge (dhammas) leer von einem unveränderlichen Seins-Kern sind. Die Kehrseite dieser Aussage ist nun, daß alle Dinge dieser Welt sich eben in einem unaufhörlichen Prozeß der Wechselwirkung mit mannigfachen anderen Prozessen der Welt befinden, in einem unaufhörlichen Prozeß des bedingten Entstehens und Vergehens. Diesen unauflöselichen Zusammenhang aller Phänomene der Welt nannten dann die Lehrer des Mahayana-Buddhismus *Leerheit* (skt. Shunyatā, p. suññatā), Thich Nhat Hanh spricht von *InterSein*. In westlich philosophischer Sprache würden wir dieses unauflöseliche Gewebe der Welt vielleicht einen *ontologischen Seinsgrund* nennen.

Im Herz Sutra heißt es nun:

"Höre, Shāriputra, Form ist Leerheit, Leerheit ist Form, Form ist nicht verschieden von Leerheit, Leerheit ist nicht verschieden von Form. Dasselbe gilt für Empfindungen, Wahrnehmungen, geistige Formkräfte und Bewußtsein."

Das Herz Sutra betont hier, daß diese Leerheit, dieser Seinsgrund, kein separates Objekt ist, sondern eben die Einheit aller Formen, aller Skandhas, aller Dharmas. Das Herz Sutra und die meditativen Schulen des Mahayana-Buddhismus behaupten nun, dieser *Leerheit* = *Einheit* könnten wir uns auf zweierlei Wegen annähern:

- durch intellektuelle Analyse (was wir hier versuchen), und
- durch meditative Erfahrung, d.h. einer *Erfahrung der Einheit*.

Diese meditative Erfahrung der *Einheit* ist ein sehr eindrückliches Phänomen. Sie wird von theistischen Religionen häufig als eine Erfahrung *Gottes* gedeutet. Heutige Naturwissenschaftler werden wohl eher eine neurologische Deutung bevorzugen. Phänomenologisch zeigen sich bei solchen *Einheits-Erfahrungen* gewisse Charakteristika, die nicht immer alle gleichzeitig auftreten müssen:

- keine äußeren Sinneseindrücke und keine Körperwahrnehmung,
- keine Zeitempfindung ('Ewigkeit'),
- Empfindung unbegrenzten Raumes, unbegrenzten Bewußtseins,
- Empfindung durchdringenden Lichts,
- Empfindung eines unbeschreiblichen Glücks.

Im Buddhismus spricht man bei einer solchen Erfahrung manchmal von *Stromeintritt* (sotāpatti, p.), im Chan von *Erwachen* (悟 wù, chin.), im Zen von *Verstehen* (悟り satori, jap.). Naturwissenschaftlich gesehen, ähneln diese *Einheits-Erfahrungen* den Erfahrungen sog. NDE's (Near Death Experiences). In der Erfahrung dieser *Einheit* gibt es nun keine *Zeit* und keine *Dinge* mehr und deshalb fährt das Herz Sutra (abgekürzt) fort:

„In der Leerheit gibt es keine Skandhas, keine Sinnesorgane, keine Sinneswahrnehmungen, kein Sinnesbewußtsein, keine Vier Edlen Wahrheiten (Leiden, ...), kein Erlangen, keinen Buddhismus. Dies bedeutet die Befreiung von Angst, dies bedeutet Erwachen zur *Wirklichkeit*, zur *Soheit*, dies bedeutet *Nirvāṇa* = *Frieden*.“

Alle relativen Übungen und Hilfsmittel des Buddhismus (skt. upāya) verblissen vor der Erfahrung und dem Verständnis dieser *Vollkommenen Weisheit* (skt. prajñā) und deswegen gilt das Mantra der Prajñāpāramitā als das Mantra ohnegleichen:

"Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhi Svaha" =

"Gegangen, Gegangen, Hinübergegangen, Gemeinsam Hinübergegangen, Erwachen, Svāhā".

Svāhā ist eine freudige Bestätigungsformel, also so etwas Ähnliches wie: "So Ist Es", „Heil“, „Aah“, ... :-)

Die Chan-/Zen-Schulen legen traditionell ein sehr großes Gewicht auf die Meditation und daher auch auf die Erfahrung von *wù* / *satori* und auf das Herz Sutra. Wir sollten aber nicht die Ermahnung des Dalai Lama vergessen, daß *Vollkommene Weisheit* (prajñā) ohne *liebende Güte* (mettā) und *Mitgefühl* (karuṇā) alles andere ist als *Vollkommene Weisheit*, sondern nur ein einziges Mißverständnis!

Svāhā, that's it.  
in metta,  
munish

## Anhänge

### 1. Eine wörtliche Übersetzung des Herz Sutra (TTP, Nr. 251)

般若波羅蜜多心經 Bō rě bō luó mì duō xīng jīng	Prajnaparamita Herz Sutra
觀自在菩 Guān zì zài pú sà	Guanyin Bodhisattva
行深般若波羅蜜多時 xíng shēn bō rě bō luó mì duō shí	fähig tief Prajnaparamita zu erleuchten
照見五蘊皆空 zhào jiàn wǔ yùn jiē kōng	sah die fünf Skandhas alle leer
度一切苦厄 dù yí qiè kǔ è	fähig war alles zu beenden von Leiden und Verzweiflung
舍利子 Shè lí zǐ	Shāriputra,
色不異空空不異色 sè bú yì kōng kōng bú yì sè	Form nicht anders als Leerheit, Leerheit nicht anders als Form,
色即是空空即是色 sè jí shì kōng kōng jí shì sè	Form ist gerade Leerheit, Leerheit ist gerade Form,
受想行識亦復如是 shòu xiǎng xíng shì yì fù rú shì	Empfindung, Wahrnehmung, geistige Formkraft, Bewußtsein, auch wieder so.
舍利子 Shè lí zǐ	Shāriputra,
是諸法空相 shì zhū fǎ kōng xiàng	so sind alle Dharmas leer
不生不滅 bù shēng bú miè	nicht entstehen nicht vergehen
不垢不淨 bú gòu bú jìng	nicht unrein nicht rein
不增不減 bù zēng bù jiǎn	nicht zunehmen nicht abnehmen
是故空中無色 shì gù kōng zhōng wú sè	Daher in der Leerheit keine Form

無受想行識 shì gù kōng zhōng wú sè	keine Empfindung Wahrnehmung geistige Formkraft Bewußtsein
無眼耳鼻舌身意 wú yǎn ěr bí shè shēn yì	kein Auge Ohr Nase Zunge Körper Geist
無色聲香味觸法 wú sè shēng xiāng wèi chù fǎ	keine Form Klang Geruch Geschmack Berührung Objekt des Geistes
無眼界乃至無意識界 wú yǎn jiè nǎi zhì wú yì shì jiè	keine Seheindruck bis Geistbewußtsein,
無無明亦無無明盡 wú wú míng yì wú wú míng jìng	keine Unwissenheit und Ende Unwissenheit
乃至無老死亦無老死盡 nǎi zhì wú láo sǐ yì wú láo sǐ jìng	kein Altern Tod und Altern Tod Ende
無苦集滅道 wú kǔ jí miè dào	kein Leiden Ursprung Erlöschen Weg,
無智亦無得 wú zhì yì wú dé	keine Weisheit auch Erlangen.
以無所得故 yǐ wú suǒ dé gù	Da kein Erlangen deshalb
菩提薩埵 pǔ tí sà duō	Bodhisattvas
依般若波羅蜜多 yī bō rě bō luó mì duō	folgen Prajnaparamita deshalb (yī = folgen, sich stützen auf, schweigend übereinstimmen)
心無罣礙 shīn wú guà ài	Herz-Geist keine Angst Hindernisse
無罣礙故 wú guà ài gù	keine Angst Blockade deshalb
無有恐怖 wú yǒu kǒng bù	keinen Horror
遠離顛倒夢想 yuǎn lí diān dǎo mèng xiǎng	befreien sich von Täuschungen
究竟涅槃 jiù jìng niè pán	schließlich Nirvana.
三世諸佛 sān shì zhū fó	Drei Zeiten alle Buddhas
依般若波羅蜜多故 yī bō rě bō luó mì duō gù	folgen Prajnaparamita
得阿耨多羅三藐三菩提	erreichen anuttara-samyak-

dé ā nù duō luō sān miǎo sān pǔ tí	sambodhi (wahre vollständige Erleuchtung)
故知般若波羅蜜多 gù zī bō rě bō luó mì duō	Daher verstehen Prajnaparamita
是大神咒 shì dà shén zhòu	ist großes geistiges Mantra
是大明咒 shì dà míng zhòu	ist großes erleuchtendes Mantra
是無上咒 shì wú shàng zhòu	ist unübertroffenes Mantra
是無等等咒 shì wú déng děng zhòu	ist unvergleichliches Mantra
能除一切苦 néng chú yí qiè kǔ	ist fähig aufzuheben alles Leiden.
真實不虛 zhēn shí bù xū	Wahr nicht vergeblich.
故說般若波羅蜜多咒 gù shuō bō rě bō luó mì duō zhòu	Deshalb verkünden Prajnaparamita Mantra
即說咒曰 jí shuō zhòu yuē	Geradewegs sprich Mantra sage:
揭諦揭諦波羅揭諦 jiē dì jiē dì bō luó jiē dì	Gate, Gate, Paragate (Gegangen, Gegangen, Jenseits Gegangen)
波羅僧揭諦 bō luó sēng jiē dì	Parasamgate (Gemeinsam Jenseits Gegangen)
菩提娑婆訶 pǔ tí sà bō hē	Bodhi, Svāhā! (Erwachen, So ist es!)

## 2. Zwei Übersetzungen des Ehrw. Thich Nhat Hanh (1989, 2011)

般若波羅蜜多心經 <b>Bō rě bō luó mì duō xīng jīng</b>	<b>Prajnaparamita Herz Sutra</b>
觀自在菩 <b>Guān zì zài pú sà</b>	Der Bodhisattva Avalokiteshvara
行深般若波羅蜜多時 <b>xíng shēn bō rě bō luó mì duō shí</b>	tief im Strom Vollkommenen Verstehens
照見五蘊皆空 <b>zhào jiàn wǔ yùn jiē kōng</b>	durch-leuchtete die fünf Skandhas und fand sie gleichermaßen leer. ----- erhellte die fünf Skandhas und fand sie gleichermaßen leer.
度一切苦厄 <b>dù yí qiè kǔ è</b>	Dies durchdringend überwand er alles Leiden.
舍利子 <b>Shè lí zǐ</b>	„Höre, Shariputra,
色不異空空不異色 <b>sè bú yì kōng kōng bú yì sè</b>	Form ist Leerheit, Leerheit ist Form,
色即是空空即是色 <b>sè jí shì kōng kōng jí shì sè</b>	Form ist nicht verschieden von Leerheit, Leerheit ist nicht verschieden von Form. ----- Form ist nichts anderes als Leerheit, Leerheit ist nichts anderes als Form.
受想行識亦復如是 <b>shòu xiǎng xíng shì yì fù rú shì</b>	Dasselbe gilt für Empfindungen, Wahrnehmungen, geistig- psychische Formkräfte und Bewußtsein.“ ----- Dasselbe gilt für Empfindungen, Wahrnehmungen, geistige Formkräfte und Bewusstsein.“
舍利子 <b>Shè lí zǐ</b>	„Höre, Shariputra,



是諸法空相 shì zhū fǎ kōng xiàng	alle Dharmas sind durch Leerheit gekennzeichnet;
不生不滅 bù shēng bù miè	weder entstehen sie, noch vergehen sie,
不垢不淨 bú gòu bú jìng	sie sind weder unrein, noch rein, ----- sie sind weder rein noch unrein,
不增不減 bù zēng bù jiǎn	weder zunehmend, noch abnehmend. ----- weder werden sie größer, noch werden sie kleiner.
是故空中無色 shì gù kōng zhōng wú sè	Daher gibt es in der Leerheit weder Form,
無受想行識 shì gù kōng zhōng wú sè	noch Empfindung, noch Wahrnehmung, noch geistig-psychische Formkraft, noch Bewußtsein; ----- noch Empfindung, noch Wahrnehmung, noch geistige Formkraft, noch Bewusstsein;
無眼耳鼻舌身意 wú yǎn ěr bí shè shēn yì	kein Auge oder Ohr oder Nase oder Zunge oder Körper oder Geist, ----- kein Auge, kein Ohr, keine Nase, keine Zunge, keinen Körper, keinen Geist,
無色聲香味觸法 wú sè shēng xiāng wèi chù fǎ	keine Form, keinen Klang, keinen Geruch, keinen Geschmack, keine Berührung , kein Objekt des Geistes; ----- keine Form, keinen Klang, keinen Geruch, keinen Geschmack, kein Berührbares , kein Objekt des Geistes;
無眼界乃至無意識界 wú yǎn jiè nǎi zhì wú yì shì jiè	keinen Bereich der Elemente (von den Augen bis zu dem Geist-Bewußtsein);
無無明亦無無明盡 wú wú míng yì wú wú míng jìng	kein bedingtes Entstehen und kein Erlöschen dessen

	----- kein bedingtes Entstehen und kein Erlöschen des bedingten Entstehens
乃至無老死亦無老死盡 nǎi zhì wú láo sǐ yì wú láo sǐ jìng	(von Unwissenheit bis zu Tod und Verfall); ----- (von Unwissenheit bis zu Alter und Tod);
無苦集滅道 wú kǔ jí miè dào	kein Leiden, keinen Ursprung des Leidens, kein Erlöschen des Leidens, keinen Weg, ----- kein Leiden, keinen Ursprung des Leidens, kein Ende des Leidens, keinen Weg,
無智亦無得 wú zhì yì wú dé	kein Verstehen, kein Erlangen.“
以無所得故 yǐ wú suǒ dé gù	„Weil es kein Erlangen gibt
菩提薩埵 pǔ tí sà duō	finden die Bodhisattvas,
依般若波羅蜜多 yī bō rě bō luó mì duō	gestützt auf die Vollkommenheit des Verstehens, ----- in Vollkommenem Verstehen ruhend,
心無罣礙 shīn wú guà ài	keine Hindernisse in ihrem Geist.
無罣礙故 wú guà ài gù	Keine Hindernisse erlebend
無有恐怖 wú yǒu kǒng bù	überwinden sie die Angst,
遠離顛倒夢想 yuǎn lí diān dǎo mèng xiǎng	befreien sich selbst für immer von Täuschung
究竟涅槃 jiù jìng niè pán	und verwirklichen Vollkommenes Nirvana.
三世諸佛 sān shì zhū fó	Alle Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

依般若波羅蜜多故 yī bō rě bō luó mì duō gù	erreichen, dank dieses Vollkommenen Verstehens, ----- erlangen, dank dieses Vollkommenen Verstehens,
得阿耨多羅三藐三菩提 dé ā nù duō luō sān miǎo sān pǔ tí	vollständige, wahre und universale Erleuchtung.“ ----- volle, wahre und universale Erleuchtung.“
故知般若波羅蜜多 gù zhī bō rě bō luó mì duō	„Daher sollte man erfahren, daß Vollkommenes Verstehen ----- „Daher sollte man wissen, daß Vollkommenes Verstehen
是大神咒 shì dà shén zhòu	ein großes Mantra ist, -----
是大明咒 shì dà míng zhòu	das höchste Mantra, ----- das höchste Mantra ist,
是無上咒 shì wú shàng zhòu	das Mantra ohnegleichen,
是無等等咒 shì wú déng děng zhòu	
能除一切苦 néng chú yī qiè kǔ	das alles Leiden tilgt, ----- das alles Leiden aufhebt,
真實不虛 zhēn shí bù xū	die unbestechliche Wahrheit. ----- die unzerstörbare Wahrheit.
故說般若波羅蜜多咒 gù shuō bō rě bō luó mì duō zhòu	Das Mantra der Prajnaparamita sollte daher verkündet werden.
即說咒曰 jí shuō zhòu yī	Dies ist das Mantra:
揭諦揭諦波羅揭諦 jié dì jié dì bō luó jié dì	„Gate gate paragate
波羅僧揭諦	parasamgate

bō luó sēng jié dì	
菩提娑婆訶 pǔ tí sà bó hē	bodhi, svaha.“

Der Ehrwürdige Thich Nhat Hanh hat im Herbst 2014 eine neue englische Version des Herz Sutra vorgestellt, die sich doch deutlich von der *kurzen* chinesischen Version von Xuanzang und seinen beiden eigenen obigen Übersetzungen von 1989 und 2011 unterscheidet – siehe:

1. <http://plumvillage.org/news/thich-nhat-hanh-new-heart-sutra-translation/>
2. <http://blog.gal-bayern.de/2015/01/05/thays-neu-ubersetzung-des-herz-sutra/>

Thich Nhat Hanh begründet seine Neuübertragung folgendermaßen:  
<http://blog.gal-bayern.de/wp-content/uploads/2015/01/Herz-Sutra-Kommentar.pdf>

Thich Nhat Hanh betont in seiner Neuübertragung, daß alle Dinge (dhammas) „keine getrennten, eigenständigen Gebilde sind“. Hierbei geht aber aus Sicht des Verfassers dieser Zeilen die ursprüngliche Botschaft des Herzsutra als einer Beschreibung der real erlebten Erfahrung der Leerheit (skt. Shunyatā, p. suññatā) verloren.

### 3. Übersetzung der *langen* Version des Herz Sutra (TTP, Nr. 253)

Diese deutsche Übertragung basiert auf der Chinesisch-Englischen Übersetzung von Lapis Lazuli Texts (s.u.).

So habe ich gehört. Zu einer Zeit verweilte der Buddha zusammen mit einer großen Sangha von Mönchen in Rājagṛha auf dem Gipfel des Gṛdhrakūṭa. Zu jener Zeit ging der Buddha in das Große Weite Außerordentlich Tiefgründige Samādhi ein. Inmitten der Versammlung praktizierte der Bodhisattva-Mahāsattva Avalokiteshvara die tiefgründige Prajñāpāramitā. Dabei erhellte er die fünf Skandhas, fand sie alle leer und überwand alles Leiden und Elend. Da legte Shāriputra, dank der Kraft des Buddha, seine Hände in Verehrung für den Edlen Avalokiteshvara Bodhisattva-Mahāsattva zusammen und sprach:

„Tugendhafter Mann, was sollten Jene üben, welche die äußerst tiefgründige Praxis der Prajñāpāramitā zu kultivieren wünschen?“

Nachdem er so gesprochen hatte antwortete Avalokiteshvara Bodhisattva-Mahāsattva dem Älteren Shāriputra:

„Shāriputra, wenn tugendhafte Männer und Frauen die äußerst tiefgründige Praxis der Prajñāpāramitā üben wollen, so sollte sie über die Fünf Skandhas als leer von jeglicher Selbst-Natur kontemplieren. Form ist nicht verschieden von Leerheit, Leerheit ist nicht verschieden von Form. Form selbst ist Leerheit und Leerheit selbst ist Form. Dasselbe gilt für Empfindungen, Wahrnehmungen, geistige Formkräfte und Bewußtsein.

Shāriputra, alle Dinge sind durch Leerheit gekennzeichnet. Weder entstehen sie, noch vergehen sie, sie sind weder unrein noch rein, weder zunehmend, noch abnehmend. Daher gibt es in der Leerheit weder Form, noch Empfindung, noch Wahrnehmung, noch geistige Formkraft, noch Bewußtsein; kein Auge, kein Ohr, keine Nase, keine Zunge, keinen Körper, keinen Geist, keine Form, keinen Klang, keinen Geruch, keinen Geschmack, keine Berührung, kein Objekt des Geistes; kein Sehen, bis hin zu kein Geist-Bewußtsein; keine Unwissenheit, keine Überwindung der Unwissenheit, bis hin zu kein Alter und Tod; kein Überwinden von Alter und Tod, kein Leiden, keinen Ursprung des Leidens, kein Erlöschen des Leidens, keinen Weg,

kein Verstehen, kein Erlangen.

Weil es kein Erlangen gibt finden die Bodhisattvas, der Prajñāpāramitā folgend, keine Hindernisse in ihrem Geist. Keine Hindernisse erlebend überwinden sie die Angst, befreien sich selbst für immer von Täuschung und verwirklichen Vollkommenes Nirvana. Alle Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft erreichen, da sie der Prajñāpāramitā folgen, Anuttarā Samyaksambodhi.

Daher sollte man erfahren, daß die Prajñāpāramitā ein großes geistiges Mantra ist, ein großes erleuchtendes Mantra, ein unübertroffenes Mantra, ein Mantra ohnegleichen. Da es wirklich alles Leiden aufheben kann wird das Mantra der Prajñāpāramitā verkündet. Sprich das Mantra so:

**Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhi Svaha.**

Shāriputra, auf diese Weise sollten alle Bodhisattva-Mahāsattvas das Prajñāpāramitā praktizieren.“

Nachdem er dies gesprochen hatte, beendete der Bhagavān sein Großes Weites Außerordentlich Tiefgründiges Samādhi und pries Avalokiteshvara Bodhisattva-Mahāsattva indem er sprach: „Ausgezeichnet, ausgezeichnet, tugendreicher Mann! Auf diese Weise hast du die Wahrheit ausgesprochen. Die äußerst tiefgründige Praxis der Prajñāpāramitā sollte auf diese Weise geübt werden. Wenn sie solcherart praktiziert wird findet das die Zustimmung aller Tathāgatas.“

Nachdem der Bhagavān gesprochen hatte erfuhren der Ältere Shāriputra und Avalokiteshvara Bodhisattva-Mahāsattva beide großes Glück. Alsdann vernahm eine Vielzahl von Devas, Menschen, Asuras und Gandharvas, was der Buddha tatsächlich gesagt hatte. Glücklich glaubten, akzeptierten und praktizierten sie das Gesagte.

## Literaturangaben

### Chinesische Versionen des Herz Sutra:

- Kumarajiva (402) Taisho Tripitaka (TTP), ed. at Tokyo, 1924-1934, Nr. 250; Bd. III, S. 847.
- Xuanzang. (649) TTP, Nr. 251; Bd. VIII, S. 848. 3.
- Dharmacandra (738) TTP, Nr. 253; Bd. VIII, S. 849.
- Prajñā mit Li-yen (790) TTP, Nr. 253; vol VIII, S. 849.
- Prajñācakra (847-859) TTP, Nr. 254; Bd. VIII, S. 850.
- Fa-Cheng (Gos-chos-grub, tib.) (847-859) TTP, Nr. 255; Bd. V III, S. 850.
- Shih-hu (982) TTP, Nr. 257; Bd. VIII, S. 852.
- Prajñāpāramitā Hṛdaya-sutra, aus Tun-huang; TTP, Nr. 256; Bd. VIII, S. 851.

### Sanskrit Versionen des Herz Sutra:

- Edward Conze (1975), Buddhist Wisdom Books: The Diamond Sutra and the Heart Sutra, George Allen & Unwin.
- Edward Conze, (1984). Perfection of Wisdom in Eight Thousand Lines & Its Verse Summary. Grey Fox Press.

### Kommentare zum Prajñāpāramitā Hṛdaya Sūtra:

- Thich Nhat Hanh (1989). Mit dem Herzen verstehen, Kommentare zum Prajñāpāramitā Herz Sutra, Theseus Verlag AG, Küsnacht CH.
- Thich Nhat Hanh (2011). Mit dem Herzen verstehen, Kommentare zum Prajñāpāramitā Herz Sutra, Droemer-Knaur, München.
- Dalai Lama (2004). Der buddhistische Weg zum Glück. Das Herz Sutra. Barth Verlag, Frankfurt a.M.
- Taisen Deshimaru Roshi (2002). Hannya-shingyō. Das Sutra der Höchsten Weisheit. Kristkeitz Verlag, Heidelberg-Leimen.
- Donald Lopez (1990). The Heart Sutra Explained. South Asia Books.
- Ken McLeod (2007). An Arrow to the Heart. Victoria, BC, Canada, Trafford.
- Bill Porter (Red Pine) (2004). The Heart Sutra: The Womb of Buddhas. Shoemaker & Hoard.

### Zum Weiterlesen:

- David Loy (1988). Nondualität – Über die Natur der Wirklichkeit. Wolfgang Krüger Verlag, Frankfurt a.M.
- James H. Austin (1998). Zen and the Brain - Toward an Understanding of Meditation and Consciousness, MIT Press, Cambridge (MA, USA).

### Herz Sutra als apokrypher chinesischer Text:

- Jan Nattier. 1992. The Heart Sūtra : a Chinese apocryphal text?

Journal of the International Association of Buddhist Studies. Vol. 15 (2), p.153-223;  
<https://journals.ub.uni-heidelberg.de/index.php/jiabs/article/view/8800/2707>

### Internet:

- Taisho Tripitaka Nr. 251:  
(die hier verwendete *kurze* Version von Xuanzang)  
[http://www.cbeta.org/result/normal/T08/0251\\_001.htm](http://www.cbeta.org/result/normal/T08/0251_001.htm)
- Taisho Tripitaka Nr. 253: (die *lange* Version von Xuanzang)  
[http://www.cbeta.org/result/normal/T08/0253\\_001.htm](http://www.cbeta.org/result/normal/T08/0253_001.htm)
- Taisho Tripitaka Nr. 250: (Version von Kumarajiva)  
[http://www.cbeta.org/result/normal/T08/0250\\_001.htm](http://www.cbeta.org/result/normal/T08/0250_001.htm)
- Taisho Tripitaka Nr. 255: (Dunhuang Version)  
[http://www.cbeta.org/result/normal/T08/0255\\_001.htm](http://www.cbeta.org/result/normal/T08/0255_001.htm).
- Chinese Notes: Prajnaparamita Heart Sutra  
[http://chinesenotes.com/heart\\_sutra.html](http://chinesenotes.com/heart_sutra.html)
- Lapis Lazuli Texts:  
[www.lapislazulitexts.com/T08\\_0251.html](http://www.lapislazulitexts.com/T08_0251.html) (kurze Version)  
[www.lapislazulitexts.com/T08\\_0253.html](http://www.lapislazulitexts.com/T08_0253.html) (lange Version)
- Dr. Montoneri:  
<http://www1.pu.edu.tw/~bmon/Heart.html>  
<http://www1.pu.edu.tw/~bmon/Ppt/HeartSutra.pdf>
- Zwei Sanskrit Versionen der University of the West Sanskrit Digital Cannon:  
<http://dsbc.uwest.edu/node/6211> saṃkṣiptamātrkā (kurze Version),  
<http://dsbc.uwest.edu/node/6212> vistaramātrkā (lange Version).
- Jayarava, zur Entstehungsgeschichte und mit einer aktuellen Sanskrit-Version:  
<http://jayarava.blogspot.de/p/heart-sutra.html>  
<http://jayarava.blogspot.com/2007/09/heart-sutra-indian-or-chinese.html>  
<http://jayarava.blogspot.co.uk/2013/09/a-new-sanskrit-heart-sutra.html>
- Wikipedia:  
[http://en.wikipedia.org/wiki/Heart\\_Sutra](http://en.wikipedia.org/wiki/Heart_Sutra)  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Herz-Sutra>